

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детским садом №10



Семицветик  
МБДОУ

детский сад №10

Семицветик

2018 года

Сезон . Зима-Весна

День. 1-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

затрак

	Каша пшеничная с маслом	70/5	5,44	5,23	32,3	96,9	0	258
	Чай с лимоном	180	0,03	0,003	10,1	38,9	1,2	506
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	5	9	10	139,45	0,24	105
	<b>итого</b>		<b>10,47</b>	<b>14,233</b>	<b>52,4</b>	<b>275,25</b>	<b>1,44</b>	

2й Завтрак

	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,9	36,3	10,49	
	<b>итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,90</b>	<b>36,30</b>	<b>10,49</b>	

Обед

	салат из квашенной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,31	45,05	7,59	58
	Свекольник	200	2,68	5,27	16,6	124,75	0,094	145
	Рыба, запеченная с морковью	130	20	9,35	5,84	182,09	6,4	253
	Картофельное пюре	90	2,38	3,9	15,66	110	18,26	441
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,162	0,018	11,5	71,3	0,15	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	<b>итого</b>		<b>30,712</b>	<b>23,268</b>	<b>87,35</b>	<b>709,79</b>	<b>32,494</b>	

ПОЛДНИК

	Пирожки, печеные из сдобного теста с фаршем	80	12,82	12,5	35	306,1	0,26	557
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	116	2,6	529
	<b>итого</b>		<b>18,42</b>	<b>17,5</b>	<b>44,4</b>	<b>422,1</b>	<b>2,86</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>59,9</b>	<b>55,3</b>	<b>192,1</b>	<b>1443,4</b>	<b>47,3</b>	

День: 2-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

**Завтрак**

	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	4,5	7,75	17,22	155,4	1,3	281
	Коф напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,8	3,2	16,1	109,5	1,3	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0	107
	<b>итого</b>		<b>8,88</b>	<b>15,18</b>	<b>43,35</b>	<b>350,35</b>	<b>2,6</b>	

**2й Завтрак**

	Сок фруктовый	150	1	0	18,2	76	4	
	<b>итого</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	<b>4,00</b>	

**Обед**

	Овощная нарезка	40	0,44	0	0,67	7,87	6,7	
	Суп крестьянский с крупой	200	2,47	2,78	19,65	129,54	12,5	169
	Жаркое по-домашнему	180	12,34	14,3	19,58	258,7	28,2	379
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	14,4	58,2	5,86	212
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	<b>итого</b>		<b>20,28</b>	<b>17,95</b>	<b>90,74</b>	<b>630,91</b>	<b>53,26</b>	

**Полдник**

	Плов вегетарианский с сухофр	90	2,47	4,66	34,78	200,3	0,25	286
	Кисломол продукт	180	5,04	4,5	7,38	151,2	1,26	
	Кондит изделия	24	0,2	0	18,1	78,4	0	
	<b>итого</b>		<b>7,71</b>	<b>9,16</b>	<b>60,26</b>	<b>429,9</b>	<b>1,51</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>37,87</b>	<b>42,29</b>	<b>212,55</b>	<b>1487,16</b>	<b>61,37</b>	



День. 3-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	7	20,22	160,5	1,3	180
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,92	3,88	16,26	116,24	1,56	508
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0	107
	<b>итого</b>		<b>9,9</b>	<b>15,11</b>	<b>46,51</b>	<b>362,19</b>	<b>2,86</b>	

2й Завтрак

	Фрукты свежие	80	0,65	0,24	6,53	32,3	30,7	
	<b>итого</b>		<b>0,65</b>	<b>0,24</b>	<b>6,53</b>	<b>32,30</b>	<b>30,70</b>	

Обед

	овощи отварные	40	0,6	0,04	3,64	16,8	4	434
	Щи из свежей капусты	200	19,09	5,68	14,67	128,6	33,4	154
	Плов из отварной птицы	180	20	22	34	417	4,37	416
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,162	0,018	12	71,3	0,15	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	<b>итого</b>		<b>44,70</b>	<b>28,43</b>	<b>100,75</b>	<b>810,3</b>	<b>41,92</b>	

Полдник

	Пудинг творожный запеченный	110	23,1	17,5	32,3	383,3	0,75	329
	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,38	151,2	1,26	
	<b>итого</b>		<b>28,14</b>	<b>22</b>	<b>39,68</b>	<b>534,5</b>	<b>2,01</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>83,39</b>	<b>65,78</b>	<b>193,47</b>	<b>1739,29</b>	<b>77,49</b>	

День: 4-й

Неделя. первая

Возрастная категория. для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Суп молочный с крупой	200	4,73	7,33	19,1	160,3	1,3	179
	Коф напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,8	3,2	16,1	109,5	1,3	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0	107
	<b>итого</b>		<b>9,11</b>	<b>14,76</b>	<b>45,23</b>	<b>355,25</b>	<b>2,6</b>	

2йЗавтрак

	Сок фруктовый	150	1	0	18,2	76	4	
	<b>итого</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,2</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	

Обед

	Овощная нарезка	40	0,60	0,04	3,64	16,8	4	434
	Суп-пюре из разных овощей	200/15	5,04	5,68	28,23	186,66	37,9	176
	Мясо, тушенное с капустой	160	10,82	10,06	9,06	169	60,93	376
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,162	0,018	11,5	71,3	0,15	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	<b>итого</b>		<b>18,43</b>	<b>16,17</b>	<b>69,43</b>	<b>525,16</b>	<b>102,98</b>	

Полдник

	Яйца вареные	40	5	4,6	0,28	62,8	0	310
	икра кабачковая (пром произв)	40	0,8	3,6	3,4	48,8	2,8	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0	0	9,98	37,9	0	505
	Кондит изделия	46	1,68	14,92	31,97	261,86	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0	
	<b>итого</b>		<b>9</b>	<b>23,28</b>	<b>55,35</b>	<b>458,96</b>	<b>2,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>37,54</b>	<b>54,21</b>	<b>188,21</b>	<b>1415,37</b>	<b>112,38</b>	
	среднедневная сбалансированность							



День: 5-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

**Завтрак**

	каша манная молочная жидкая	200	4,1	7	19,9	152,61	1,3	277
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0	107
	Чай с молоком	180	2,8	3,2	14,68	95,9	1,3	507
	<b>итого</b>		<b>8,48</b>	<b>14,43</b>	<b>44,61</b>	<b>333,96</b>	<b>2,6</b>	

**2йЗавтрак**

	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,9	36,3	10,49	
	<b>итого</b>	80	0,32	0,32	7,9	36,3	10,49	

**Обед**

	Суп картофель с рыбными фрикадел	200	11,62	9,2	17 1	200	22	164
	овощная нарезка	40	0,6	0,04	3,64	16,8	4	434
	Тефтели из мяса с рисом ("ёжики")	80	12,78	13,4	8,26	204,8	1,2	400
	Рагу из овощей	150	3,61	4,3	17,34	122	41,9	211
	кисель из яблок	180	0,29	0,14	14	57	16,4	524
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	<b>итого</b>		<b>33,75</b>	<b>27,77</b>	<b>96,78</b>	<b>777,2</b>	<b>85,5</b>	

**Полдник**

	Лапшевник с творогом	110	10,78	11,46	31,22	281	0,24	339
	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,38	151,2	1,26	
	<b>итого</b>		<b>15,82</b>	<b>16,0</b>	<b>38,6</b>	<b>432,2</b>	<b>1,5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>58,37</b>	<b>58,48</b>	<b>187,89</b>	<b>1579,66</b>	<b>100,09</b>	
	среднедневная сбалансированность							

День: 6-й

Неделя: вторая

Возрастная категория. для детей от 3 до 7 лет

**Завтрак**

	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,14	7,5	23,1	179,57	1,3	282
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40	5	8,58	10	139,45	0,24	105
	чай с молоком	180	2,8	2,5	14,68	95,9	1,3	512
	<b>итого</b>		<b>12,94</b>	<b>18,58</b>	<b>47,78</b>	<b>414,92</b>	<b>2,84</b>	

**2йЗавтрак**

	Сок фруктовый	150	1	0	18,2	76	4	
	<b>итого</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	<b>4,00</b>	

**Обед**

	Уха рыбацкая	200	39,72	7,33	11 12	166,17	13,4	166
	Гуляш из отварного мяса	70	9,14	11,53	2,11	148,3	3	378
	Картофельное пюре	60	1,61	2,77	10,48	76	12,18	441
	Капуста тушеная	70	1,6	4,07	5,29	63,76	31,92	435
	компот из смеси сухофруктов	180	0,162	0,018	11,5	71,3	0,15	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	<b>итого</b>		<b>57,082</b>	<b>26,408</b>	<b>76,94</b>	<b>702,13</b>	<b>60,65</b>	

**Полдник**

	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	52	7,8	6,14	0	104	0	405
	макаронные изделия отварные	80/5	3,16	3,96	20,98	134,15	0	432
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (1-й вариант).	180	0,72	0,85	19,7	83,5	0,1	512
	Кондит изделия	24	1,93	3	19,18	112,44	0	
	<b>итого</b>		<b>13,61</b>	<b>13,95</b>	<b>59,86</b>	<b>434,09</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>84,63</b>	<b>58,94</b>	<b>202,78</b>	<b>1627,14</b>	<b>67,59</b>	
	среднедневная сбалансированность							



День: 7-й

Неделя: вторая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

**Завтрак**

	Суп молочный с крупой	200/5	4,1	7	20,5	160,5	1,3	179
	Какао с молоком 1-й вариант)	180	3,92	3,88	16,26	116,24	1,56	508
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,45	4,35	0	54	0,24	
	<b>итого</b>		<b>13,01</b>	<b>15,83</b>	<b>46,72</b>	<b>383,14</b>	<b>3,1</b>	
	<b>2-й Завтрак</b>							
	Фрукты свежие	80	0,65	0,24	6,53	32,3	30,7	
	<b>итого</b>		<b>0,65</b>	<b>0,24</b>	<b>6,53</b>	<b>32,30</b>	<b>30,70</b>	

**обед**

	салат из квашенной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,31	45,05	7,59	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,57	5,71	18,1	145,6	45,1	142
	Печень, тушенная в соусе	110	8,79	9,25	2,65	160	17	411
	Каша перловая рассыпчатая	90	3,4	3,99	23,35	145,1	0	257
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,162	0,018	11,5	71,3	0,15	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	<b>итого</b>		<b>21,412</b>	<b>23,698</b>	<b>93,35</b>	<b>743,65</b>	<b>69,84</b>	

**полдник**

	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	80	6,2	6,4	45	263,62	5,46	555
	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,38	151,2	1,26	
	<b>итого</b>		<b>11,24</b>	<b>10,9</b>	<b>52,38</b>	<b>414,82</b>	<b>6,72</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,31</b>	<b>50,67</b>	<b>198,98</b>	<b>1573,91</b>	<b>110,36</b>	
	среднедневная сбалансированность							

День: 9й

Неделя: вторая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

**Завтрак**

	Омлет с зеленым горошком	110	12,18	12,1	6,66	186,2	10,3	312
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0	107
	чай с лимоном	180	0	0	9,98	37,9	0	506
	<b>итого</b>		<b>13,76</b>	<b>16,33</b>	<b>26,67</b>	<b>309,55</b>	<b>10,3</b>	

**2йЗавтрак**

	Сок фруктовый	150	1	0	18,2	76	4	
	<b>итого</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	<b>4,00</b>	

**Обед**

	овощи отварные	40	0,6	0,04	3,64	16,8	4	434
	Суп картофель с мясн фрикадельками	200	14	12,31	10,53	220,3	12	163
	сельдь с луком	70	10,31	8,1	0,73	108,3	1,3	364
	Картофельное пюре	90	1,8	2,36	14,67	90	18	441
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	14,4	58,2	5,86	212
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	<b>итого</b>		<b>31,74</b>	<b>23,68</b>	<b>80,41</b>	<b>670,2</b>	<b>41,16</b>	

**Полдник**

	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	80	6,31	6,2	46,28	266,58	0,26	555
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	116	2,6	529
	<b>итого</b>		<b>11,91</b>	<b>11,2</b>	<b>55,68</b>	<b>382,58</b>	<b>2,86</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>58,41</b>	<b>51,21</b>	<b>180,96</b>	<b>1438,33</b>	<b>58,32</b>	
	среднедневная сбалансированность							

День 8-й



День: 10-й

Неделя. вторая

Возрастная категория. для детей от 3 до 7 лет

**Завтрак**

	Суп молочный с крупой	200	4,57	7,03	19,23	157,37	1,3	179
	Чай с молоком	180	2,8	2,5	14,68	95,9	1,3	507
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0	107
	<b>итого</b>		<b>8,95</b>	<b>13,76</b>	<b>43,94</b>	<b>338,72</b>	<b>2,6</b>	

**2й Завтрак**

	Сок фруктовый	150	1	0	18,2	76	4	
	<b>итого</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	<b>4,00</b>	

**Обед**

	Овощная нарезка	40	0,32	0	0,47	4,9	2,7	
	Суп картофель с бобовыми (1-й вариант)	200	6	1,8	20,9	136,9	12,6	158
	Голубцы ленивые	180	15,85	13,76	19,92	266,32	54,12	382
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	14,4	58,2	5,86	212
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	
	<b>итого</b>		<b>27,2</b>	<b>16,43</b>	<b>92,13</b>	<b>642,92</b>	<b>75,28</b>	

**Полдник**

	Пирожки, печенье из сдобного теста с повидлом	80	6,2	6,2	61,03	320,62	0,41	556
	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,38	151,2	1,26	
	<b>итого</b>		<b>11,24</b>	<b>10,7</b>	<b>68,41</b>	<b>471,82</b>	<b>1,67</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,39</b>	<b>40,89</b>	<b>222,68</b>	<b>1529,46</b>	<b>83,55</b>	